



## Consideraciones al viajar durante el embarazo

**L**a mayoría de las mujeres pueden viajar sin riesgo durante el embarazo. Siempre y cuando usted y el feto se encuentren sanos, podrá viajar con seguridad durante el embarazo hasta la semana 36. Si está programando un viaje, consulte con su **obstetra-ginecólogo** o con otro profesional de atención médica sobre las medidas de seguridad que debe tomar durante su viaje.

Este folleto explica

- el mejor momento para viajar durante el embarazo
- cómo prepararse antes de partir
- diferentes maneras de viajar
- viajes internacionales
- cómo encontrar atención médica cuando viaje

### El mejor momento para viajar

El mejor momento para viajar es probablemente a mediados del embarazo, es decir, entre las semana 14 y la semana 28. Los problemas más comunes que ocurren durante el embarazo por lo general surgen durante el primer y tercer trimestre. A mediados del embarazo, habrá recuperado su energía, casi siempre las náuseas han cesado y aún puede desplazarse con facilidad. Estar al tanto de cómo se siente es la mejor guía a la hora de realizar sus actividades.

### Antes de partir

Si está programando un viaje, acuda a su obstetra-ginecólogo o a otro profesional de atención médica para hablar acerca de sus planes. Ellos pueden aconsejarla si puede viajar con seguridad. No se recomienda viajar cuando hay algunas complicaciones, como con **preeclampsia**, **ruptura prematura de membranas** y parto **prematuro**. Con otras, como en el caso de un **embarazo múltiple**, tal vez deba pensar si vale la pena viajar a pesar del posible riesgo que conlleva.

Una vez que se le permita viajar, hágase un examen médico prenatal antes de partir. En esta visita, su obstetra-ginecólogo u otro miembro de su equipo de atención médica hablará con usted sobre lo siguiente:

- La fecha prevista del parto: Su obstetra-ginecólogo u otro profesional de atención médica confirmará dicha fecha. Si surge algún problema mientras se encuentre de viaje, sus cuidadores deberán saber cuánto tiempo lleva de embarazada y cualquier otra información importante sobre la salud de su embarazo. Pida copias de toda la información importante sobre su embarazo para llevarla contigo.
- Los medicamentos: Es buena idea llevar los medicamentos que pueda necesitar, como los que se usan sin receta médica para aliviar el dolor, las pomadas para las hemorroides, un kit de primeros auxilios, las vitaminas prenatales y los medicamentos recetados. Asegúrese de decirle a su obstetra-ginecólogo los medicamentos que se llevará.
- Las inmunizaciones: Aunque es posible que ya se hayan examinado las inmunizaciones que ha tenido durante una visita de atención prenatal previa, su obstetra-ginecólogo podría querer corroborar que sus vacunas estén al día. Las vacunas adicionales que pueda necesitar dependen del lugar a donde vaya.
- Las precauciones especiales: Por ejemplo, si está viajando a un área donde no es seguro beber el agua, debe saber qué puede hacer para que la pueda beber con seguridad o cómo evitarla por completo (consulte “Precauciones con respecto a alimentos”). Si estará visitando un país con enfermedades transmitidas por mosquitos, debe evitar las picaduras de estos insectos (consulte “El virus del Zika”). En el cuadro “Recursos informativos” encontrará una lista de las organizaciones que mantienen un registro de esta información para los viajeros según el país.
- Cuándo obtener atención de emergencia: Vaya a un hospital o llame a los servicios médicos de emergencia de inmediato si presenta alguno de los siguientes:
  - Sangrado vaginal
  - Dolor pélvico o abdominal, o contracciones
  - Ruptura de membranas (o rompimiento de fuente)
  - Signos o síntomas de preeclampsia (dolor de cabeza que no se alivia, ver manchas u otros cambios en la vista, hinchazón en la cara o las manos)
  - Vómito o diarrea intensos
  - Signos de **trombosis venosa profunda** (consulte el cuadro “La trombosis venosa profunda: ¿de qué se trata?”)

### Cómo llegar allí

Al elegir el medio de transporte, piense en la cantidad de tiempo que requiere llegar a su destino. La forma más rápida a menudo es la mejor.

### La trombosis venosa profunda: ¿de qué se trata?

La trombosis venosa profunda es una afección donde se forma un coágulo de sangre en las venas de las piernas u otras partes del cuerpo. Puede causar un estado peligroso donde un coágulo de sangre viaja a los pulmones. Estar sentada o sin mover por periodos largos, como durante los viajes de larga distancia—ya sea en automóvil, tren, autobús o avión—hace que aumente el riesgo de presentar trombosis venosa profunda. Estar embarazada es otro factor de riesgo para presentar trombosis venosa profunda.

Si está programando un viaje largo, tome las siguientes medidas para reducir el riesgo de desarrollar este problema:

- Beba muchos líquidos.
- Use ropa holgada.
- Camine y estírese a intervalos regulares (por ejemplo, cuando viaje en automóvil, pare con frecuencia para que pueda salir y estirar las piernas).

Puede también usar medias especiales que comprimen las piernas debajo de la rodilla para prevenir la formación de coágulos de sangre. Sin embargo, hable con su proveedor de atención médica antes de probar estas medias ya que algunas personas no deben usarlas (por ejemplo, las personas con diabetes o problemas de circulación).

Programe sus planes de viaje de manera que sean fáciles de cambiar ya que pueden surgir problemas con el embarazo justo antes de salir de casa. Considere comprar un seguro de viaje para los gastos de pasajes y depósitos que no sean reembolsables.

#### Viajes en automóvil

Durante un viaje en automóvil, haga el viaje de cada día lo más breve posible. Asegúrese de llevar puesto el cinturón de seguridad siempre que viaje en un vehículo de motor, incluso si el automóvil está equipado con bolsas de aire. Programe parar a menudo. Use estas paradas para moverse y estirar las piernas.

#### Viajes en avión

Si tiene un problema médico que pueda empeorar debido a un viaje por avión o que pueda requerir atención médica de emergencia, debe evitar los viajes en avión mientras esté embarazada. No obstante, las mujeres embarazadas saludables casi siempre pueden hacer viajes ocasionales por avión con seguridad.

Cuando reserve el vuelo, tenga en cuenta la fecha prevista del parto. Termine su viaje por avión antes de que llegue a la semana 36 del embarazo. Algunas aerolíneas nacionales no le permitirán viajar o requieren

### Cómo usar el cinturón de seguridad durante el embarazo



*Es importante llevar puesto el cinturón de seguridad cada vez que viaje en un vehículo de motor. Lleve puesta siempre la correa del regazo y la del hombro. Abroche la correa del regazo a la altura de los huesos de las caderas y debajo del vientre, y coloque la correa del hombro hacia un lado del vientre de manera que atraviese el centro del pecho (entre los senos).*

un comprobante médico durante el último mes del embarazo. Si está programando un viaje internacional, la fecha límite para viajar en un vuelo internacional es a veces en una etapa temprano del embarazo, antes de la semana 28. Consulte siempre las políticas de la aerolínea cuando programe su viaje.

Los viajes en avión la exponen a ruido, vibración y **radiación cósmica**. Si viaja ocasionalmente durante el embarazo, es poco probable que estos le causen problemas. Aunque tome uno de los vuelos más largos disponibles, la cantidad de radiación a la que estará expuesta no será mayor del 15% del límite recomendado. No obstante, los niveles de radiación pueden ser preocupantes para las mujeres embarazadas cuyos empleos les exigen volar a menudo (por ejemplo, mujeres pilotos, azafatas o agentes armadas a bordo). Si viaja con frecuencia, hable con su obstetra-ginecólogo o con otro profesional de atención médica acerca de si debe limitar el tiempo de sus vuelos durante el embarazo.

Cuando viaje en avión, puede tomar las siguientes medidas para que su viaje sea lo más seguro y cómodo posible:

- Si puede, reserve un asiento de pasillo de manera que sea fácil ponerse de pie y estirar las piernas durante un vuelo largo. Programe hacerlo cada 2 horas más o menos.

- Evite consumir alimentos que producen gas y las gaseosas antes del vuelo. El gas se expande cuando la presión del aire es más baja, como la que está presente en las cabinas de los aviones, lo cual puede causar molestias.
- Lleve puesto en todo momento el cinturón de seguridad ya que puede ocurrir turbulencia inesperadamente durante el vuelo. El broche del cinturón de seguridad debe estar a la altura de los huesos de la cadera, debajo del vientre.
- Si tiende a tener náuseas, su obstetra-ginecólogo o profesional de atención médica puede recetarle un medicamento para combatir las náuseas.

### Viajes en barco

Aunque los cruceros pueden ser divertidos, muchos viajeros presentan síntomas de mareos desagradables que surgen con el movimiento del barco. El mareo es un problema de equilibrio que ocurre cuando se envían señales conflictivas sobre la posición del cuerpo, los ojos y el oído interno (los cuales regulan la sensación de equilibrio) al cerebro. El mareo produce náuseas y vértigo, y a veces debilidad, dolor de cabeza y vómito.

Si nunca ha viajado en un crucero, debe evitar programar su primer viaje en crucero mientras está embarazada. Sin embargo, si no padece de mareos, es probable que el viaje por mar durante el embarazo no le cause malestar estomacal. Asegúrese de que haya un médico o enfermero a bordo del barco y de que las paradas programadas sean en lugares con instalaciones médicas modernas en caso de emergencia. Antes de partir, pregúntele a su obstetra-ginecólogo cuáles medicamentos puede usar con seguridad para aliviar el mareo. En muchas personas los mareos desaparecen al cabo de unos días, a medida que el organismo se adapta al movimiento del barco.

Otro motivo de preocupación para los pasajeros de cruceros son las infecciones que produce el norovirus. Los norovirus son un grupo de virus que pueden producir náuseas y vómito intensos durante 1-2 días. Son muy contagiosos y se pueden propagar rápidamente por todo el barco. La infección puede ocurrir al consumir alimentos y bebidas o al tocar superficies contaminadas con el virus.

Aunque no hay ninguna vacuna ni medicamento que evite el contagio con el norovirus, puede protegerse lavándose las manos a menudo y lavando las frutas y las verduras antes de consumirlas. Si está embarazada y contrae esta infección (o cualquier otra enfermedad que produzca diarrea y vómito), obtenga atención médica. La deshidratación puede causar ciertos problemas en el embarazo. Es posible que necesite recibir líquidos intravenosos (a través de un suero).

Antes de reservar un crucero, puede verificar si el barco ha pasado la inspección de salud y seguridad que realizan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Esta agencia realiza inspecciones periódicas en barcos de cruceros para evitar la propagación generalizada de un brote de virus. Puede leer estos informes en el sitio en Internet de los CDC (consulte "Recursos informativos").

## Recursos informativos

### American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos)

Find an Ob-Gyn (para buscar obstetras-ginecólogos)

[http://www.acog.org/About\\_ACOG/Find\\_an\\_Ob-Gyn](http://www.acog.org/About_ACOG/Find_an_Ob-Gyn)

Directorio con capacidad de hacer búsquedas de obstetras-ginecólogos.

### American Medical Association (Asociación Americana de Medicina)

DoctorFinder (para buscar médicos)

<https://apps.ama-assn.org/doctorfinder/home.jsp>

Directorio con capacidad para hacer búsquedas de médicos en los Estados Unidos.

### Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Traveler's Health (sobre la salud de los viajeros)  
[wwwnc.cdc.gov/travel](http://wwwnc.cdc.gov/travel)

Consejos médicos confiables para personas que viajan a destinos dentro y fuera de Estados Unidos, como precauciones sobre los alimentos y el agua, información sobre brotes de enfermedades y recomendaciones de vacunas.

### The International Association for Medical Assistance to Travelers (Asociación Internacional para la Asistencia Médica de Viajeros)

[www.iamat.org](http://www.iamat.org)

Organización sin fines de lucro que ofrece información médica para las personas que viajan al extranjero. La afiliación es gratuita y le permite acceder a información detallada sobre su destino y dónde encontrar atención médica.

### Vessel Sanitation Program (Programa Para la Higiene en las Embarcaciones)

[www.cdc.gov/nceh/vsp/](http://www.cdc.gov/nceh/vsp/)

Página que contiene una lista de puntuaciones de las inspecciones de higiene para empresas de cruceros con sede en Estados Unidos y en el extranjero.

### El virus del Zika: para las mujeres embarazadas

[www.cdc.gov/zika/pregnancy/](http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/)

Resumen de recursos informativos del virus del Zika de ACOG

[www.acog.org/zika](http://www.acog.org/zika)

Sitios frecuentemente actualizados con las noticias más recientes sobre el virus del Zika y el embarazo, cómo protegerse e información sobre viajes.

## Viajes fuera de Estados Unidos

Si está programando un viaje fuera de los Estados Unidos, su obstetra-ginecólogo u otro profesional de atención médica puede ayudarla a decidir si puede viajar al exterior sin riesgo y recomendarle las medidas que necesita tomar antes del viaje. Los CDC también son una buena fuente de información para recibir alertas de viaje e información actualizada sobre vacunas para muchos países (consulte "Recursos informativos").

Consulte su póliza de seguro de salud para saber si tiene cobertura internacional. Si no es así, puede comprar un seguro de atención médica especial para viajeros internacionales.

### El virus del Zika

Aunque el virus del Zika se identificó recientemente en América del Norte, del Sur y Centroamérica, en la actualidad hay casos de infección a causa de este virus a escala mundial. El virus se transmite a los seres humanos de varias maneras:

- A través de picaduras de un mosquito infectado
- De una mujer embarazada al feto durante el embarazo o alrededor del momento del parto
- Durante las relaciones sexuales

El virus del Zika generalmente no produce síntomas o solo síntomas leves, como fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones y ojos enrojecidos con picazón (comezón). Los bebés que nacen de mujeres infectadas con este virus corren el riesgo de presentar defectos congénitos graves, como **microcefalia** y otras anomalías del cerebro, además de la pérdida del embarazo. La microcefalia puede dar lugar a problemas crónicos, como convulsiones, problemas de alimentación, pérdida de audición, problemas de la vista y dificultades de aprendizaje.

Actualmente no hay un tratamiento para la infección del virus del Zika ni una vacuna para prevenirla. Si está embarazada, tome las siguientes medidas para reducir la probabilidad de contagiarse:

- Evite viajar a zonas de transmisión del virus del Zika.
- Tome medidas rigurosas para evitar las picaduras de mosquitos:
  - Use blusas de manga larga y pantalones largos.
  - Aplique permetrina a la ropa y otras prendas de vestir o compre artículos de vestir tratados con permetrina.
  - Elimine todas las fuentes de agua estancada que puedan ser criaderos de mosquitos.
  - Manténgase tanto como sea posible en áreas con aire acondicionado y en lugares que tengan mosquiteros en las ventanas.
  - Use repelentes de insectos en rociador certificados por la EPA [Agencia de Protección Ambiental] que contengan DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto con limón o paramentano-diol. Cuando se usan de la forma indicada, las mujeres embarazadas y mujeres que amamantan pueden usar estos rociadores con seguridad.

- Si su pareja sexual vive o viaja a las zonas de transmisión del virus del Zika, debe usar un condón cada vez que tenga relaciones sexuales, o evite tener relaciones sexuales mientras se encuentre embarazada.

Si está embarazada y ha viajado a una zona donde el Zika está presente, acuda a su obstetra-ginecólogo o a otro profesional de atención médica especialmente si presenta cualquiera de los síntomas de la infección de este virus durante su viaje o dentro de las primeras 2 semanas de regresar a casa. Se puede hacer una prueba para determinar si está infectada con Zika o tiene indicios de una infección previa. Los resultados de las pruebas pueden requerir atención estrecha de seguimiento.

### **Malaria**

La malaria es otra enfermedad grave que la transmite los mosquitos y que representa un gran riesgo a su embarazo. Mientras esté embarazada, no debe viajar a zonas donde hay peligro de contraer malaria, como a África, Centroamérica, Sudamérica y Asia. Los CDC tienen una lista de información sobre la malaria según el país en su página de internet "Traveler's Health" [La salud de los viajeros] (consulte "Recursos informativos"). Si es inevitable viajar a esas áreas, su obstetra-ginecólogo u otro profesional de atención médica puede recetarle un medicamento antipalúdico (contra la malaria), como cloroquina o mefloquina. Las mujeres embarazadas no deben usar los medicamentos antipalúdicos atovacuona, proguanil, doxiciclina ni primaquina.

### **Precauciones con respecto a alimentos**

Viajar a países en desarrollo conlleva el riesgo de ingerir alimentos y agua contaminados. Aunque la gente que vive en estas áreas está acostumbrada a los **microorganismos** en los alimentos y el agua potable, los extranjeros no lo están. Es posible que los extranjeros se enfermen si consumen alimentos crudos o a medio cocer o si beben el agua local. Esta enfermedad de corta duración, que se llama "diarrea del viajero", puede ser un problema con pocas consecuencias para una mujer que no está embarazada, pero es más preocupante para quienes lo están. Otras enfermedades graves, como la **hepatitis A** y la **listeriosis**, también se pueden transmitir por medio de alimentos y agua contaminados. Estas enfermedades pueden causar complicaciones graves en una mujer embarazada y el feto. Hay una vacuna para la hepatitis A que se puede administrar sin riesgo a las mujeres embarazadas.

Si le da diarrea, beba muchos líquidos para combatir la deshidratación. Antes de usar un tratamiento para la diarrea, consulte con su obstetra-ginecólogo u otro profesional de atención médica para asegurarse de que puede usarlo sin riesgo. La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar el consumo de alimentos y agua que puedan ser nocivos. Asegúrese de seguir los siguientes consejos:

- El agua más segura para beber es el agua de grifo que se ha hervido durante un minuto. El agua

embotellada es más segura que el agua de grifo sin hervir. Sin embargo, debido a que no hay normas para el agua embotellada, no se puede garantizar que no contenga gérmenes que puedan producir enfermedades. Se pueden consumir sin riesgo gaseosas y bebidas elaboradas con agua hervida.

- No use hielo de agua sin hervir en sus bebidas. No beba de vasos que se hayan lavado en agua sin hervir.
- Lávese los dientes con agua embotellada.
- Evite consumir frutas y verduras frescas a menos que estén cocidas o usted misma las haya mondado.
- No coma carne ni pescado crudos o que no estén bien cocidos.
- No consuma leche ni alimentos elaborados con leche que no se haya **pasteurizado**.

### **Atención médica**

Aun si está en perfecto estado de salud antes de partir para el viaje, nunca se sabe cuándo puede surgir una emergencia. Si viaja en los Estados Unidos continentales, localice el hospital o la clínica médica más cercana en el lugar que visite. Es buena idea verificar si aceptan su seguro médico. Puede buscar un médico en el sitio en Internet de la Asociación Médica Americana (consulte "Recursos informativos"). El sitio en Internet del Congreso Americano de Obstetras y Ginecólogos (American Congress of Obstetricians and Gynecologists) puede ser útil para encontrar un obstetra. También puede preguntarle a su obstetra-ginecólogo o a otro profesional de atención médica si recomendaría algún un médico o una instalación de atención médica en el área donde vaya a viajar.

Si estará viajando al extranjero, puede buscar en el directorio mundial de médicos de la Asociación Internacional para la Asistencia Médica de Viajeros [International Association for Medical Assistance to Travelers] (consulte "Recursos informativos"). Tenga en cuenta que es posible que los médicos en el país al que visite no hablen inglés, así que traiga un diccionario del idioma de dicho país si fuera necesario. Otro consejo es inscribirse en la embajada o consulado de Estados Unidos cuando llegue a su destino. Estas agencias pueden ser útiles si necesita irse del país a causa de una emergencia.

### **Por último...**

No hay motivo para posponer un viaje durante su embarazo si no presenta ninguna complicación. Hable sobre sus planes de viaje con su obstetra-ginecólogo o con otro profesional de atención médica. Investigue si hay otras precauciones especiales que debe tomar en su destino. Una vez que llegue allí, manténgase atenta a las señales de su cuerpo y obtenga atención médica si presenta signos o síntomas graves.

## Glosario

**Embarazo múltiple:** Embarazo en el que hay dos o más fetos.

**Hepatitis A:** Infección que produce un virus y que se puede transmitir a través de alimentos o agua contaminados.

**Listeriosis:** Tipo de enfermedad transmitida por una bacteria en los alimentos, como en leche sin pasteurizar, hot dogs, fiambres y mariscos ahumados.

**Microcefalia:** Defecto congénito en el que la cabeza y el cerebro del bebé son menores de lo normal. Se debe a un desarrollo prenatal anormal del cerebro del feto. Los problemas a largo plazo asociados con la microcefalia son, entre otros, convulsiones, retrasos del desarrollo, discapacidad intelectual, problemas de la visión y la audición, y problemas del equilibrio y movimiento.

**Microorganismos:** Formas vivas, como bacterias, que son invisibles a simple vista y solo se pueden ver con un microscopio.

**Obstetra-ginecólogo:** Médico con capacitación, destrezas y educación especiales en la salud de la mujer.

**Pasteurizado:** Cuando ciertos alimentos, como la leche, se calientan a una temperatura específica por un período determinado para destruir bacterias perjudiciales, como la bacteria que causa listeriosis.

**Preeclampsia:** Trastorno que puede presentarse durante el embarazo o después del nacimiento del bebé donde ocurre presión arterial alta y otras señales de lesión a los órganos, como una cantidad anormal de proteína en la orina, una cifra reducida de plaquetas, funcionamiento anormal de los riñones o el hígado, dolor en la parte superior del abdomen, líquido en los pulmones, dolor de cabeza intenso o alteraciones de la vista.

**Prematuro:** Que nace antes de que terminen las 37 semanas del embarazo.

**Radiación cósmica:** Rayos de alta energía provenientes del espacio que pueden llegar a la Tierra.

**Ruptura prematura de membranas:** Problema médico en el que las membranas que contienen el líquido amniótico se rompen antes del parto.

**Trombosis venosa profunda:** Afección donde se forma un coágulo de sangre en las venas de las piernas u otras partes del cuerpo.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor mayo de 2017 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en [sales.acog.org](http://sales.acog.org).

The American College of Obstetricians and Gynecologists  
409 12th Street, SW  
PO Box 96920  
Washington, DC 20090-6920